

Loopschema gevorderde loper (10 km tot 15 km)

Doelstelling: opbouw van 10 km naar 15 km en misschien later een halve marathon. Deze training is overigens ook geschikt om sneller tot de afstanden 10 à 15 km te komen (doordat hiermee een betere aërobe basis wordt gevormd).

In het vorige schema is de duurloop opgebouwd tot 60 minuten. Deze duurloop moet in een rustig tempo uitgevoerd worden (praattempo). Het nu volgende schema is gebaseerd op drie trainingen per week. Het verdient de voorkeur deze trainingen goed over de week te verdelen, zodat het lichaam voldoende tijd heeft om tussendoor te herstellen. Bij twijfel of het lichaam voldoende is hersteld, bijvoorbeeld in geval van zware benen, nog te stijf lichaam, enzovoorts, moet een rustiger/korter programma gekozen worden of een training worden overgeslagen. Indien zich de gelegenheid voordoet om op een zachtere ondergrond te lopen: doen! Het scheelt namelijk veel gewrichts- en spierbelasting. Maak voldoende tijd vrij voor de trainingen in plaats van ze er even tussendoor te "proppen". Vooraf voldoende vocht innemen en achteraf ook weer "bijtanken".

Het is absoluut zinvol om zowel vóór als na de trainingen, de belangrijkste spiergroepen te rekken. Met deze spiergroepen worden bedoeld de hamstrings (achterkant bovenbeen), de quadriceps (voorkant bovenbeen), de adductoren (binnenkant bovenbeen) en de kuitspieren. Per spiergroep in ieder geval twee maal 10 tellen rustig strekken. **LET OP:** het rekken mag niet pijnlijk zijn.

Bij dit schema is gekozen voor drie trainingsvormen, te weten:

- Duurloop (rustig tot vlot tempo)
- Intervaltraining (vlot tot snel tempo)
- Lange duurloop (rustig tempo)

Bij de intervaltrainingen altijd eerst ongeveer 10 minuten rustig inlopen, gevolgd door de rekkingsoefeningen. Vervolgens drie tot vier versnellingen van ongeveer 80 meter doen, waarbij de snelheid gelijkmatig toeneemt. Hierna volgt het interval-programma dat weer wordt beëindigd met uitlopen en rekkingsoefeningen.

Schema voor gevorderde lopers:

Week	Training	Trainingsvormen	Lopen	Versnelingen	Dribbelen	Wandelen	Totaal
			(minuten)	(minuten)	(minuten)	(minuten)	(minuten)
1	1	Duurloop	30				30
	2	Interval	6 x 4			3 x 2	30
	3	Lange duurloop	60				60
2	1	Duurloop	30	5 x 1			35
	2	Interval	2 - 4 - 6 - 6 - 4 - 2			5 x 2	34
	3	Lange duurloop	70				70
3	1	Duurloop	35				35
	2	Interval	6 x 5			5 x 2	40
	3	Lange duurloop	80				80
4	1	Duurloop	30	8 x 0,5			34
	2	Interval	10 x 2		9 x 1		29
	3	Lange duurloop	60				60
5	1	Duurloop	40				40
	2	Interval	8 x 3		7 x 1		31
	3	Lange duurloop	75				75
6	1	Duurloop	35	6 x 1			41
	2	Interval	10 - 8 - 6 - 4 - 2			4 x 2	38
	3	Lange duurloop	90				90
7	1	Duurloop	40				40
	2	Interval	8 x 4			7 x 2	46
	3	Lange duurloop	80				80
8	1	Duurloop	30	6 x 0,5			33
	2	Interval	6 - 4 - 3 - 2 - 1			4 x 1,5	22
	3	Lange duurloop	15 km				± 100